



Anzeige

Zwiegespräche

Partnerelixier für Liebe und Erotik

Durchschnittlich drei Minuten sprechen deutsche Paare miteinander. Magere drei Minuten. Dem gegenüber stehen fast 200.000 geschiedene Ehen im zurückliegenden Jahr. „Das ist nicht verwunderlich“, meint die Heilpraktikerin und Gestalttherapeutin Michaela Röder-Bassenge. „Wie sollen Beziehungen denn funktionieren, wenn kaum jemand weiß, wie Mann und Frau die Freude an der Lust und der Liebe pflegen und erhalten kann?

Würden Paare mehr miteinander und in einer guten Weise sprechen, dann würde der Stress und die Missverständnisse im Alltag abnehmen – und die Lust aufeinander zu. Ein Schlüssel zu einer gelingenden Beziehung (und zu einem erfüllten Liebesleben) sind also nach Michaela Röder-Bassenge regelmäßige Gespräche, so genannte „Zwiegespräche“.

Der Analytiker Prof. M. L. Moeller hat die Zwiegespräche entwickelt. Die Regeln sind einfach aber wirkungsvoll: „15 Minuten spricht jeder von sich und darüber, was sie oder ihn gerade am meisten bewegt“, erklärt Michaela Röder-Bassenge, die die Ausbildung zur Zwiegesprächsführung absolviert hat und seit Jahren Paare anleitet. „Jeder macht sich dem/der anderen auf diese Weise einfühlbar“ erklärt die Fachfrau. „Der jeweils Zuhörende schenkt dem anderen seine Aufmerksamkeit, bleibt offen und freundlich. Augenverdrehen und andere abfällige Mimiken oder Gestiken sind Tabu, der Sprechende wird nicht unterbrochen. Beide Partner haben vorher dafür gesorgt, dass sie einander ungestört gegenüber sitzen können. So wird der „Zwiegesprächs-Zeitraum“ zum

sicheren Ort, an dem sich das Paar auf neue Weise begegnen kann.



Michaela Röder-Bassenge

Ein Geheimnis für positive Veränderungen liegt in der regelmäßigen und festen Verabredung, einmal in der Woche. Zwischen Tür und Angel muss nichts mehr gesagt werden, was beim anderen eh nicht richtig ankommt. „Wenn mir was auf dem Herzen liegt, weiß ich, dass ich das loswerden kann“, erklärt sie. Das bedeutet weniger Stress. Und: „Ein entstresser Partner-Alltag ist das Elixier für Freude am Sex.“

Speziell das (selbst)wertschätzende Sprechen über die Liebe und die Erotik öffnet neue Türen der innigen Begegnung - mit Auswirkungen auf den Alltag. Was alles plötzlich als erotisch empfunden wird und der andere gar nicht wusste! Gute Zwiegespräche kann man lernen und auch in der Sexualität gilt: Es ist die Übung, die die Liebe aufblühen lässt. So könnte das „Doppelsingle-Dasein“ in deutschen Wohnungen ein gutes Ende in einer innigen Umarmung finden und das immer wieder, mindestens einmal die Woche...

Heilpraxis Michaela Röder-Bassenge
Am Römbling 14, 93047 Regensburg
0941 – 56 28 88
www.roeder-bassenge.de, www.dyalog.de